

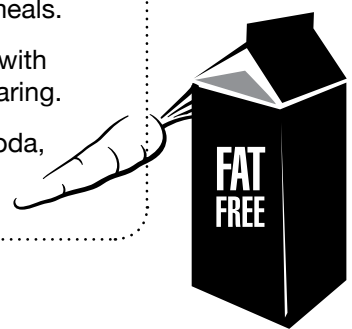
# Be a CATCH MVP Family!

## We're a CATCH School

“CATCH” stands for “Coordinated Approach To Child Health.” CATCH schools are committed to healthy students in a healthy school. We invite you to help us teach positive health choices and be a CATCH MVP! A CATCH MVP is someone who **M**oves and stays active, **V**alues healthy eating, and **P**RACTICES healthy habits every day.

### Be a CATCH MVP Family:

- **Move and stay active:** Try to be active as a family – park the car farther away in parking lots to walk a bit more, stretch while watching TV, walk as a family after meals.
- **Value healthy eating:** Try to make healthy choices – include a fruit or vegetable with every meal, eat more family meals together, and don't supersize unless you're sharing.
- **Practice healthy habits:** Be a positive role model – drink more water and less soda, start your day with a healthy breakfast, and eat a piece of fruit for a snack.



**CATCH YOUR CHILDREN AT THEIR BEST –**  
Research has shown that children that are well  
nourished and physically active perform better in school!

# HEALTHY KIDS = BETTER LEARNERS!



# Sea una Familia CATCH MVP!

## Somos una escuela CATCH

“CATCH” significa “Enfoque Coordinado sobre la Salud del Niño.” Las escuelas CATCH están comprometidas a estudiantes sanos en escuelas sanas. ¡Los invitamos a ayudarnos a enseñar elegir opciones positivas de salud y a ser un CATCH MVP! Un CATCH MVP es alguien que se **M**ueve y es activo, **V**alora el comer saludable, y **P**ractica hábitos saludables todos los días.

### Sea una Familia CATCH MVP:

- **Muévase y sea activo:** Trate de ser activo en familia – estacione el coche más lejos en el estacionamiento para caminar un poco más, estírese al mirar la televisión, camine con su familia después de comer.
- **Valore el comer saludable:** Trate de elegir opciones saludables – incluya fruta o vegetales con cada comida, coma en familia, y no pida “supersize” al menos que comparta con su familia.
- **Practique hábitos saludables:** Sea un modelo a imitar positivo – tome más agua y menos refrescos, comience su día con un desayuno saludable, y coma un pedazo de fruta para la merienda.



### AYUDE A SUS NIÑOS A SER MEJOR –

¡Estudios han mostrado que niños que son alimentados bien y son físicamente activos realizan mejor en la escuela!

# ¡NIÑOS SANOS = APRENDEN MEJOR!



Coordinated Approach To Child Health